

# ほけんだより 5月



高岡市立二塚小学校 保健室  
R652

新学期が始まって、もうすぐ1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。

でも、ストレスや不安に感じることもあったのではないのでしょうか。自分では気づかぬうちに疲れてしまうこともあります。ゴールデンウィークは、ゆっくりと過ごす時間を取って、自分の心や体を休めましょう。

## 5月の保健目標

けがを防止しよう



## 5月の保健行事



### <尿検査>

5月14日(火)、15日(水)：全学年 (別途、お知らせ配布予定)  
5月28日(火) 予備日

わすれないでね



### <心臓検診>

5月16日(木)：1年生のみ 10:10～ (別途、お知らせ配布予定)

### <歯科検診>

5月22日(水)：全学年 13:00～

※ 朝、ていねいに歯みがきをしましょう。

### <内科・運動器検診>

5月28日(火)：5・6年生 13:15～  
29日(水)：3・4年生 13:15～  
30日(木)：1・2年生 13:15～

※ 前日は、お風呂に入り、体を清潔にしましょう。

## 保健室から見た児童の様子

保健室前や渡り廊下の掲示板には、毎月の保健目標に沿った保健ニュースや掲示物、保健体育委員会が作成したポスター等を掲示しています。

ある長休み、6年生の児童が汗に関する掲示物を興味深そうに見ていました。答えが隠されている「健康クイズ」も児童には人気です。

これからも、児童が「心と体のことをもっと知りたい」と思うような掲示づくりをしていきたいと思っています。



しんがつき  
新学期から  
1かげつ  
1カ月

がんば

はりすぎ

いませんか？



- やるきが出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
疲れているのかもしれませんが。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす



\* 身体測定・視力検査の結果をお知らせします \*



	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 cm	117.9	116.0	123.6	122.4	128.9	127.0	131.3	133.2	136.5	142.4	148.0	145.8
体重 kg	21.9	21.3	24.8	25.7	27.0	25.7	29.9	30.5	33.8	33.9	39.6	39.5

★身長の伸びや体重の増加には個人差があります。何かご心配な事があれば気軽に相談してください。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
裸眼	A	18	15	11	15	8	9	76
	B	3	1	0	1	2	3	10
	C	1	0	1	6	3	1	12
	D	1	1	1	1	1	1	6
矯正	A	0	1	4	3	2	0	10
	B~D	1	1	3	3	6	7	21

文部科学省のある調査によると「裸眼視力が 1.0 未満」の子どもは、小学 1 年生の約 4 人に 1 人、小学 6 年生では約半数、中学生になると 6 割を超え、この数字は調査を開始以来約 40 年間で過去最高だそうです。メディア機器の使用方法には特に注意して、近視を防ぎましょう。